

最新自我读后感(通用10篇)

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。可是读后感怎么写才合适呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

自我读后感篇一

我曾经以为，我在了解自己和控制自己这点上，可以做得比别人好很多。

我以为我可以清楚地觉知自己。

意思就是说，我自己怎样思考，会有怎样的情绪，我自己都能了解到，不会有一时头脑发热的时候。

后来我接触到《正念的奇迹》这本书的时候，我觉得我可以完全不用练习，就可以轻松地做到觉知自己。

只要我想，我就做得到。

可是我最近想到了一个问题。

当我吃饭，嚼东西的时候，我的舌头在什么位置，有什么动作呢？

我想到这个问题时，我就发现，我并不能完全地觉知自己。

我在做一些事情的时候，也和大多数人一样，不能维持正念，也就是说，不能专注于当下正在做的事，也不能专注于当下身体每个部位的感受。

在我读过《英雄之旅：自我发现的旅程》之后，我对于自我观照，自我催眠等，有了更进一步的认识。

再结合正念的概念来看这本书中提到的一些训练方法，就会得到一点新的理解。

在《英雄之旅》这本书中，提到一个概念，叫做中正。

这个状态是说，把自己的情绪与身体状态，都调整到一个没有偏移的状态。

在这个状态下，我们的身心都是开放的，平静的，不带任何情绪。

这应该是可以借助正念的方法来实现的。

我们可以调节呼吸，觉知身体所有部位的感觉。

就是我们要知道我们身体每个部位的感觉。

我认为，这个中正的状态，可以理解为，专注于当下的感觉而没有任何情绪和思考的状态。

在这个状态下，我们能更好地对外部环境的气氛进行感知，也能对来自自身的想像更有代入感。

是容易接受自我催眠与自我暗示的状态。

这可能也是《英雄之旅》这本书中，把中正作为基本概念来讲，来使用的一个原因。

书中提到了很多方法，是用来发现自己生活的意义的。

有自己完成的，有需要找他人合作完成的。

如果我们不是专业从事心理学相关工作的，可能不会熟练地应用这些方法。

但是中正的状态本身，就能起到与正念差不多的效果，可以让人感受到平静，减少我们的焦虑。

而且，这是一个需要不断练习的技能。

练习这个技能本身就能给我们的身心都带来好处。

所以还是值得学习，尝试的。

自我读后感篇二

在读完了《超越自我——一个人和组织共赢的策略》这本优秀的读物后，我感触颇丰。书中强烈的超越自我精神令我感到振奋与鼓舞，并让我树立了与组织共赢这一职业奋斗目标。

作者在前言中开门见山地指出，“工作是人的一生最不可缺少的部分，通过工作你不仅可以赚取生活所需，而且还可以从中实现自己的成就感和满足感，此外，你的自信心、价值观和潜能也只有通过工作才能得以充分的肯定和发挥。”这一点，让我对工作的重要意义有了重新认识。超越自我，不仅是一种重要的人生态度，也是一种积极的工作态度，是我们工作高绩效和生活高质量的重要保证。

日复一日的工作很容易令人的热情逐渐冷却，感到索然无味，甚至会对工作表现出浮躁的心态、对工作失去激情、敷衍应付，这样一种工作状态是很可怕的。在读完《超越自我》这本书后，我深深的意识到了在任何时候、面对任何压力的情况下，都不能对工作失去热情与激情，要兢兢业业做好本职工作。如何才能保持工作的热情呢？我认为应做到以下几点：

首先是要调整好自己的心态。我们不能总是以本位主义去思考问题，“我为单位付出多少，就应有多少的回报”，若回报不如所愿时，便灰心失望，失去工作热情，想跳槽。要知道，换一个工作未必就不会对工作产生厌倦，在这家单位做

不好，到了其它单位一样可能做不好。所以，对工作我们要摆正心态，端正工作态度。

第二、扮演好自己的角色，理清个人与公司未来发展目标的认识。只有对公司的发展目标深入了解，才能促使自己不断充实自我，适时调整自己的角色，以适应公司的发展需要；只有找到个人和公司愿景的最佳结合点，才能获得真正的心理归属感。

第三、不断地给自己制定新的目标，长、短目标相结合，并朝着这个目标努力，这样工作起来就有动力和冲劲。有了方向和动力，自然就能保持高涨的工作热情。

自我读后感篇三

夏初，半阴。回荡于朦胧小路，懵心异常，脑海忽现儿时，胜读平作之庸一《自我》。

原意为：“曾有一家，从一地迁入此处，家庭贫穷，四壁突无、无一可用物，曾受左邻右舍助之，方可有此生。这时，大儿。因家穷错过上学龄，然双亲不弃，向校乞求留之，校不动，母亲不顾乞拜。而，儿浑然不知此景，完全可谓一新傻，首次进入学校，感到不适，溜走。母知，狠训，心痛。父，苦心指教，懂其道理，最终安己，学常设六年制，与同龄人相拥一室，年幼无知，以天真为主，而别人玩与学结合，向前冲，则傻子玩多于学，不知当初父母的苦心，校建立黄土地，日日背黄土归家，当时，无精致玩具，则以土块或者自发物为玩伴，不知考试将至，满脑空空。最终为不及，父母得知心痛伤心，言不由衷。如此已过三年，而当别人由不知成优秀时，而他却由无知漫步向前，到三年中，己方才明了父母苦心，学以致用，行知天下的道理用处。可惜，远落他人百里，此时，如醍醐灌顶梦醒，学以胜于过去。事实不及他人，此时，他有一本领，胜于学习，受校关注。而常为学校为学习优，而已学习一般，然政治管理超群，甚为懂其道理多于

别人。有多半心忙于校外，而平淡学习，扔落于后，虽胜于之前，但仍然不足，致使未能上升，初次下落，是自己过去的报应。然，由于己管理政治优，校重之，用之，一年胜似一年，就这样萌萌落落七八年越完六年制，进入高级，虽年龄增长，明白事多，致使学习也随之跟进，最中能独立自愿授课给他人，加上自己独特长处更加凸显，人如青，而行如中年，思虑长远成熟，师难抵。”

读其言，羞愧也。不知和以自信。而又一二述：

父母坚信，到达，治愈。己命在一灾，受父母恩赐，无以回报。

警告后世子孙不忘前人或者父母之恩。天下父母皆如此，其行不一罢了，然其心如此，都为可敬也。

读《自我》，深感后悔不当，则起初不能二心，世间万物变化，必以先苦后甜为宗旨，无论己处于何地，其有天注定，更有自己改变，万物皆有灵性，放下过多欲望，满足自己现状为易。故事中的人物给我们的警钟，让我们明白别等后悔才明白事。

自我读后感篇四

《超越自我》这本书是我国著名九段棋手陈祖德先生的自传。他是“中国流”布局的创始人，曾三次获得全国围棋冠军，也是我国战胜日本九段的第一人。此书副标题《我的黑白世界》。读这本我能感觉到他在每一字一句之间都付出了真情，很真实地，就像一个老先生站在我面前讲述他的那些有意思的故事。

看完这本书我感觉到自己很渺小，有些自私，还有些小孩子气。过去的两年里我很自私地为一些小事生气，并且常常浮躁，闹脾气的时候自己还没知觉。我心思里常常跟别人比，

却忘了自己应当是要跟自己比，战胜自我才是最重要的，做一切事情的根本。他说：“很少有人知道我的生平中曾有个志愿——当油漆工。”他后来的一切改变也都肯定不是浮躁来的，我可以读到，他很实在地去认识了自己才选择了棋坛。这是他说的话：“我也只是通过我这一生的实践，才真正认识我自己，才知道我是走上了真正适合我的岗位——棋坛。”

他记得老师们对他的每一次肯定，并且深深地爱着他的老师们，“我的每一点成绩都包含着多少人的心血！每当我想起教导过我的那些前辈棋手，包括周己任老师，尤其是当我想起顾先生的时候，我常想，一个人如果自己成长了，便忘却了培育过他的人，那他的良心何在呢？”

他懂得什么更重要，“天灾不可怕，人祸更有甚之。一个人在精神上受到的痛苦，往往不亚于在身体上、生活上受到的痛苦。”“作为一个围棋手，失去一次比赛自然十分不幸，但我清楚地意识到，我们的国家正面临一个生死存亡的关键时刻。”

陈先生还有一个说法我觉得很受用：“永不失败是永不成功的同义词”。

今天该还书了，看完了一遍，觉得意犹未尽，还应该多看几遍。下次有机会再借来看。

自我读后感篇五

李笑来老师的新书，一口气读完。下面罗列几条自己印象比较深刻的点，谈一下自己的感受。

- 1、“韭菜”的常见特征：他们严重缺乏基本的阅读能力。他们是那种买一辈子东西都不读产品说明书的人，他们是那种无论拿到什么，都要问别人怎么用的人。

感受：市场总是遵循2-8定律，获得收益的总是那一小撮人。要想成为那一小撮人，就要通过自己的认知去判断，不能人云亦云，随大流。引用书里的一句话：成功的投资者永远是极少数，他们具有的共同特征：不为表象所动，喜欢探讨表象之下的实质。

2、每一次行情结束的根本原因是“入场资金枯竭”。连不相干的人都开始进场的时候，牛市就要结束了；你就应该干看着，啥都不买.....等到了熊市，等到大家都骂娘的时候，再开始买入！

感受：想起了巴菲特的一句名言：“众人贪婪时我恐惧，众人恐惧时我贪婪”。各种投资者all-in的时候，上升趋势就到头了。大多数“韭菜”经过失望谩骂而后竟然平静的时候，下跌趋势也就渐渐见底了。

3、“做最坏的打算”永远比“盲目乐观”更靠谱。

感受：当决定做一件事情的时候，先想想最坏的结果是什么。如果感觉能接受，那就去做。反之，如果接受不了这个最坏的结果，那就就此打住，不再去想。

4、做一次傻事没关系，但一旦发现自己很傻，就要马上纠正，绝对不能对自己的傻x行为进行合理化。痛苦+反思=进步。

感受：“知错能改，善莫大焉”，可怕的是在犯错的道路上越走越远。

5、投资原则：

这个世界真的需要这东西吗？

它解决了什么原本没有被解决的问题？

去中心化在这件事上真的必要吗？

财务公开的存在真的会提高它的效率吗？

它在多大程度上更接近一个dac（去中心化自治公司）？

感受：以能解决实际生活中的痛点，换句话说就是是否能够落地为评判标准。而不是以有大佬站台、大基金参投等因素为风向标。

如果想快速了解一个人，那就读一下他写的书。我是属于后知后觉的人，之前没有订阅得到专栏的《通往财富自由之路》，也没有读过笑来老师的书。亡羊补牢，也获益匪浅，以上是读第一遍的一点儿感受与心得，后续会再仔细的读一遍。

自我读后感篇六

习惯于畅游在书的海洋里，我感受到了它的博大精深，从《十万个为什么》到四大名著，从《一千零一夜》到《平凡的世界》，余秋雨的散文杰作，金庸的武侠小说，那是一个迷人的世界，在那里精神得以慰藉，心灵得以净化。

一直很喜欢刘墉先生的文章，读着他的文章，心中总会有一股莫名的感动。《超越自己》是作者的独子考入美国著名的高中史岱文森学校第一年，作者写给那个怯生生年轻人的一系列信件。教导他怎样面对艰险横逆的环境和未来的挑战，教他怎样发挥潜能，超越自己！

在书中，作者强调：人生最强的对手，不一定是别人，而可能是我们自己，在超越别人之前，先得超越自己！在肯定自己之前一定要先超越自己，超越自己就能肯定自己。

每个人应该从小就看重自己，在别人肯定你之前，你得先肯

定自己。常常觉得自己很没用处而看轻自己，在家中也常常觉得自己一无是处，或是感到连一点事都做不好，因而伤心、难过，往往使自己摔的很惨，人生或许就是这样吧，没有失败哪来的成功呢？越挫越勇，勇于挑战才会拥有许许多多的经验和回忆。

在人生这条路上，自始至终都和你竞争的对手不是别人，而是你自己！如果想要更好地战胜自己，超越自己，那么你就应该从小就会看重自己。这样你才能成为一个真正冲破人生冰河的人——一个生活中的强者。

刘墉先生形象地比方：“马腿断了，当然还能活！但是身为一匹马，不能跑了，就算活着，又有什么意义？”所以，作为一名教育工作者必须成功，让学生能养成良好地学习习惯和掌握做人的基本道理。在这点上，绝对不能失败，因为失败的不仅仅是我一个人，而是我和我的学生们！

人生在世，最大的敌人不一定是外来的，而可能是我们自己！我们难以把握机会，因为犹豫，拖延的毛病，我们容易满足现状，因此不思进取。这些，都是导致我们失败的原因。古人也说过：“忧患可以兴国，逸豫可以亡身。”具有忧患意识，掌握正确的方法，人生就会走向成功！

自我读后感篇七

到四大名著，从《一千零一夜》到《平凡的世界》，余秋雨的散文杰作，金庸的武侠小说，……那是一个迷人的世界，在那里精神得以慰藉，心灵得以净化。

一直很喜欢刘墉先生的文章，读着他的文章，心中总会有一股莫名的感动。《超越自己》是作者的独子考入美国著名的高中史岱文森学校第一年，作者写给那个怯生生年轻人的一系列信件。教导他怎样面对艰险横逆的环境和未来的挑战，教他怎样发挥潜能，超越自己！

在书中，作者强调：人生最强的对手，不一定是别人，而可能是我们自己，在超越别人之前，先得超越自己！在肯定自己之前一定要先超越自己，超越自己就能肯定自己，读后感《戴尔·卡耐基《超越自我》读后感800字》。

每个人应该从小就看重自己，在别人肯定你之前，你得先肯定自己。常常觉得自己很没用处而看轻自己，在家中也常常觉得自己一无是处，或是感到连一点事都做不好，因而伤心、难过，往往使自己摔的很惨，人生或许就是这样吧，没有失败哪来的成功呢？越挫越勇，勇于挑战才会拥有许许多多的经验和回忆。在人生这条路上，自始至终都和你竞争的对手不是别人，而是你自己！如果想要更好地战胜自己，超越自己，那么你就应该从小就会看重自己。这样你才能成为一个真正冲破人生冰河的人——一个生活中的强者。

刘墉先生形象地比方：“马腿断了，当然还能活！但是身为一匹马，不能跑了，就算活着，又有什么意义？”所以，作为一名教育工作者必须成功，让学生能养成良好地学习习惯和掌握做人的基本道理。在这点上，绝对不能失败，因为失败的不仅仅是我一个人，而是我和我的学生们！

人生在世，最大的敌人不一定是外来的，而可能是我们自己！我们难以把握机会，因为犹豫，拖延的毛病，我们容易满足现状，因此不思进取。这些，都是导致我们失败的原因。古人也说过：“忧患可以兴国，逸豫可以亡身。”具有忧患意识，掌握正确的方法，人生就会走向成功！

自我读后感篇八

《自我关怀的力量》是一本启发我们走出对现状不满的困境的书，通过在生活中实践书中的相关理念，找到反转生活的力量。

我们都更容易关怀他人、包容他人、理解他人，却忽略了自

己！自我关怀是当今社会高压下人们共同缺少的一种心理能力。因为自尊、自我批评的主流地位，人们在善待别人的同时，却不能同样善待自己。

作者为我们打开了另一扇心灵之窗，让我们承认自己的苦难与不完美，并且关怀自己，爱自己。人非万能，总有人比我们做得更好，在坦然接受这一切后，我们才能重新感受到快乐与幸福，并能更加爱护他人。内夫博士通过许多经典的研究结果、个人经验、实用练习和幽默故事，让每个人都学会如何转变不良的情绪模式，让自己变得更健康、快乐、幸福和高效。

本书通过自我关怀、静观、共通人性的讲解与练习，帮大家找到与自己和解的办法。学会自我关怀，也就掌握了反转生活的力量。

正如作者内夫在本书的末尾处所言：我们不必刻意追求完美以使自己显得高贵，也不必让自己的生活按照特定的程序展开才觉得满意。我们可以同时感悟作为人类的欢乐与悲痛，并以此来改变自己的人生。

学会自我关怀，并非一蹴而就，尤其是自我批判的习惯顽固不化。正如书中所介绍的，通常一些自我苛责，源于过往的经历。我们可以通过回忆过往及角色扮演，表达出当时被这么评判时的感受，以及自己对这些评价的不认同，指出评价会造成的不利影响，转而用自己渴望听到的话语、希望得到的对待回应自己。

这么做是为了在遇事时，可以恢复到跟现实适切的状态。在负面情绪产生时，仍能以多视角、多维度地看待自己遭遇的一切，看到其中的复杂性、无常性，体恤自己的不易，关怀到人总有失去控制、不堪重负、纷乱如麻的时刻。

自我读后感篇九

苏联教育家苏霍姆林斯基是教师的典范，做人的榜样，世界教育大师。他经历35年的教育生涯，一心扑在教育事业上，日复一日、年复一年地记录、总结自己的教育实践，形成了丰厚的苏霍姆林斯基教育经验。

苏霍姆林斯基认为：教师的教育素养首先是指对自己所教的学科要有深刻的知识。而其重要特征的第一个标志，就是教师在讲课时能直接诉诸学生的理智和心灵。

同时，读书，读书，再读书。——教师的教育素养的这个方面正是取决于此。要把读书当作第一精神需要，当作饥饿者的食物。要有读书的兴趣，要喜欢博览群书，要能在书本面前坐下来，深入地思考。

另外，教师的教育素养的一个很重要的因素，就是要懂得各种研究儿童的方法。没有扎实的心理學基础，就谈不上教育素养。

教育素养还有一个方面，这就是教师的`语言修养问题。在提高教育技巧——这首先要自己进修，付出个人的努力，提高劳动的素养，首先是提高思想的素养。这就要求我们提高师德水平。他告诫我们，没有个人的思考，没有对自己的劳动的寻根究底的研究精神，那么任何提高教学法的工作都是不可思议的。苏老在一个案例中提到的那位非常受学生和听课者欢迎的历史教师说道：“对这节课，我准备了一辈子。而且，总的来说，对每一节课，我都是用终生的时间来备课的。不过，对这个课的直接准备，或者说现场准备，只用了大约15分钟。”这其中的奥秘告诉我们，一些优秀教师的教育技巧的提高，正是由于他们持之以恒地读书，不断地补充他们的知识大海。由此可见，教育大家都源自于勤奋学习、刻苦钻研及大量的积累。

苏霍姆林斯基那独具风格的理论和教诲还有很多，“学无止境，教海无涯”。有人说老师是种植孩子美好感觉的土壤，是照亮孩子的心灵的明灯。教育工作任重而道远，我将在平凡的工作岗位中不断向大师学习，充实和丰富自我，勤勤恳恳、踏踏实实的工作，呵护与珍爱孩子幸福的童年。

自我读后感篇十

本书讲了什么是自我，自我的形成和发展，我们如何认识自我，自我如何影响我们的行为方式。虽然书中讲的是对自己的认识和探索，但既然人类大多生活在社会的环境里，所以自我的研究实际上是对社会意识形态的影射。书中的很多话题都是从对自我的意识开始到理解这样的看法以及在他人的眼里和在特定的社会环境中为什么会有如此的主观体验。

1、改善拖延症。拖延症是一种自我妨碍，为的是不想看到自己失败。失败的次数多了，我们就会认为自己是个失败的人，这样的感觉可不好。但实际上，上帝对人类是公平的，每个人都要经历失败才能成功，成功的那群人只是过了失败那条坎。

2、学会正确地赞美别人。当别人特别在意自己的某个部分时候，就是他需要被认同的时候，这个时候恰到好处的赞美会事半功倍。比如赞美爱买衣服的人漂亮，爱买书的人聪明，爱说话的人健谈，文静的人懂思考，害羞的人可爱等等。

3、控制负面情绪。负面情绪产生于人们寻求同一性的失败。比如说你努力工作却被指责偷懒，你觉得你讲道理别人说你胡说八道。你应该明白很可能别人说的很的很对，但这一点也不重要，因为书上说了“积极的错觉才能保证健康的心态”。

4、设置短期目标。短期目标会使你的“自我“意识到你的进步，从而产生积极情绪促使你坚持下去。

人类生来就拥有自我，并在整个一生当中都在探索自我。我们的自我认识主要来自环境的反射，我们利用自尊来处理这些反射回来的自我认识，通常高自尊是更积极的认识，低自尊更消极的认识。人的自尊就是掌控感和安全感，形成于儿童时期。最后，我们用这些认识来指导我们的行为，因为我们希望行为和认识具有同一性。反过来，我们的行为会增强或改变我们的认识，正确的自我认识并不是件好事，因为健康的心理是过份积极的自我认识带来的。